



urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal Lip	646 25	HC Prot	75 34	4	Kcal Lip	954 49	HC Prot	70 60	5	Kcal Lip	771 17	HC Prot	110 49	6			7	Kcal Lip	706 20	HC Prot	100 34		
Porru eta espinaka krema Sajoniazko solomoa patatekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Lomo de sajonia con patatas fritas Fruta fresca					Patatak saltsa berdean Oilasko izterra errea entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Patatas en salsa verde Muslo de pollo asado con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo					Makarroiak tomatearekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca					JAIA FIESTA					Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta					Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur									
10	Kcal Lip	827 29	HC Prot	108 38	11	Kcal Lip	719 36	HC Prot	77 25	12	Kcal Lip	750 18	HC Prot	124 29	13	Kcal Lip	707 18	HC Prot	89 50	14	Kcal Lip	683 23	HC Prot	75 41
Indaba txuriak bertako kalabazarekin Patata tortila txorizoarekin labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca					Porrusalda krema Hanburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Hamburguesa con ketchup Fruta fresca					Arroza tomatearekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca					Patatak errioxar erara Oilasko bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca					Lekak patatekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Edateko jogurra Vainas con patatas Bacalao a la romana con ensalada Yogur bebible				
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta				
17	Kcal Lip	658 10	HC Prot	99 45	18	Kcal Lip	660 20	HC Prot	78 43	19	Kcal Lip	913 33	HC Prot	136 23	20	Kcal Lip	804 25	HC Prot	88 29	21	Kcal Lip	785 26	HC Prot	107 35
Dilistak bertako barazkiekin Legatza meniere eran Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca					Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Solomo freskoa kuitaxo eta azenariorekin Aihoria Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo fresco con calabacín y zanahoria Natillas					Haragizko paella Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca					Patata gisatuak Hegaluz medailoia errioxar erara Fruta freskoa Patatas guisadas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca					Indaba gorria erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur					Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur				
24	Kcal Lip	841 35	HC Prot	110 26	25	Kcal Lip	819 28	HC Prot	106 41	26	Kcal Lip	697 25	HC Prot	76 46	27	Kcal Lip	824 29	HC Prot	106 41	28	Kcal Lip	796 42	HC Prot	72 25
Garbantzuak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales San jacob con ensalada Fruta fresca					Integral makarroiak italiar erara Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Dilista erregosiak Patata tortila labean hegalaburrarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca					Barazki menestra Haragi bolak txanpiñoiekin Fruta freskoa Menestra de verduras Albondigas con champiñones Fruta fresca				
Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo					Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur				
31	Kcal Lip	634 24	HC Prot	88 21																				
Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca																								
Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur																								